

Abundan las enfermedades biliares —muchas veces sin que el enfermo lo sospeche siquiera— por culpa de la vida moderna, sedentaria en exceso, y de la alimentación cada vez más artificial y carente de verdaderos elementos nutritivos.

Prevenga, descubra y cure sus males con este libro que en base a sencillos remedios al alcance de su mano y de su bolsa, le proporcionará una vida sana y sin padecimientos



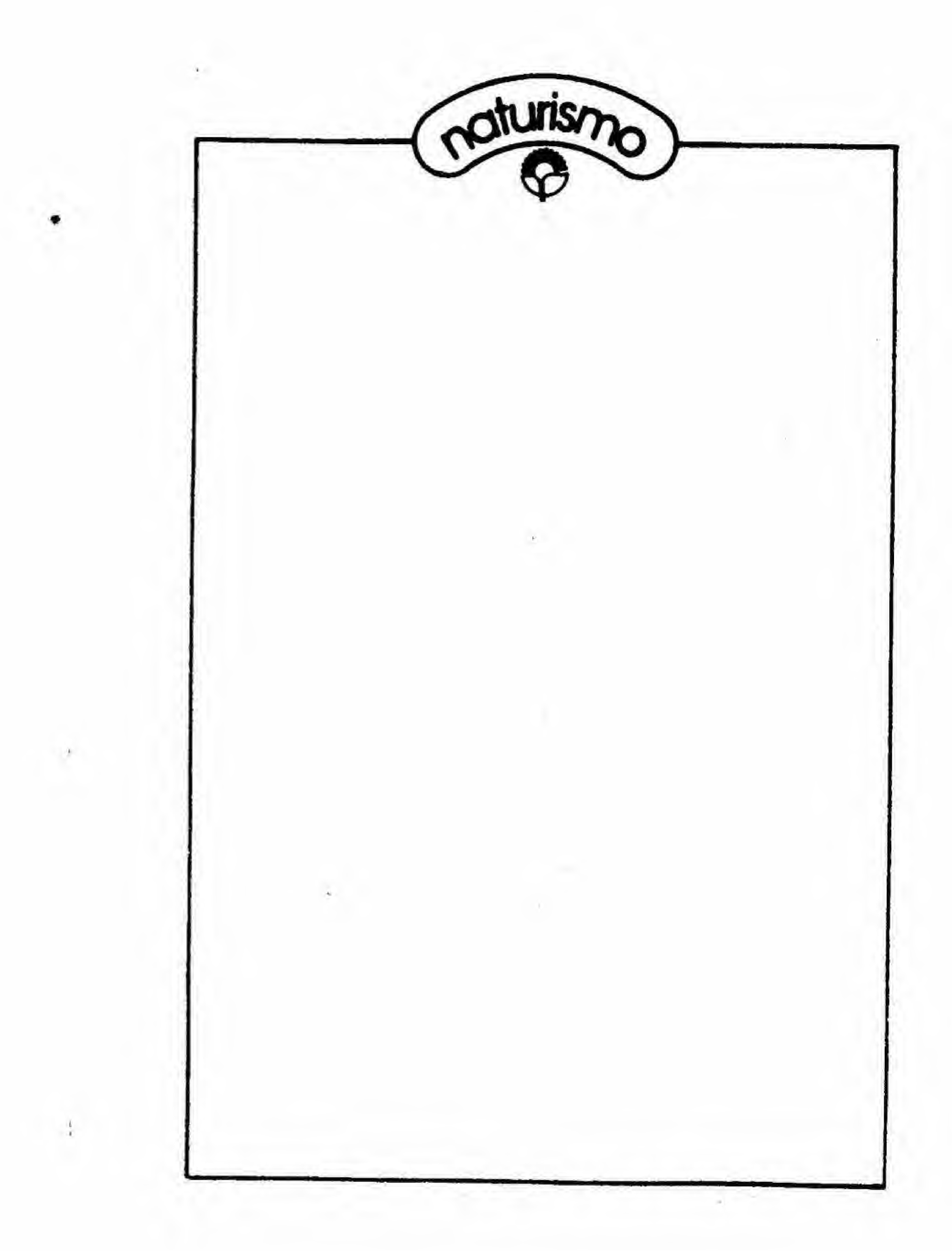


naturismo

VESÍCULA
su curación por yerbas

LEÓN E. RAMOS M.

editores
mexicanos
unidos


naturismo



VESÍCULA
su curación por yerbas

LEÓN E. RAMOS M.



Diseño de portada: Alberto Diez

Luis González Obregón 5-B
C.P. 06020 Tels: 521 88 70 al 74
Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial. Reg. No. 115

ISBN 968-15-0476-3

Reimpresión Febrero 1995.

Impreso en México
Printed in Mexico

INTRODUCCION

El hígado es la glándula más voluminosa que tenemos en el organismo, se encuentra en el costado derecho, entre el diafragma y el estómago. Debajo de este órgano maravilloso encontramos la vesícula biliar, bolsita que sirve de almacén a la bilis, que es un líquido amarillento secretado por el hígado, el cual ayuda a la digestión expulsando substancias extrañas.

Se calcula que en un adulto normal, el hígado produce alrededor de un litro de bilis cada día.

La bilis es un jugo digestivo, como lo son también la saliva o el jugo gástrico. Ayuda a la digestión en el aprovecha-

miento de las grasas y de ciertas vitaminas.

Cuando los excrementos son abundantes y de color claro, es que hubo ausencia de bilis y no se aprovecharon las grasas. Igual pasará con las vitaminas, empobreciendo al organismo de ellas.

Otro papel importante de la bilis es quitar el exceso de acidez a los alimentos que están en digestión.

El papel que desempeña el hígado es muy importante para la vida, ya que esta glándula constituye una de las defensas orgánicas más maravillosas, pues recibe sangre venosa y productos de la digestión, encargándose de purificarlos.

Este órgano como vital que es para el buen funcionamiento del cuerpo, es muy resistente y difícil de enfermar. Sin embargo, con la vida desordenada que se lleva en la actualidad, con la alimentación ficticia y antinatural, se da lugar a una continua intoxicación e irritación con la que se congestionan y degeneran

los tejidos de este órgano con productos tóxicos que debe retener para después expulsarlos por la bilis. De ahí que actualmente se presenten un número considerable de pacientes con problemas biliares.

El Naturismo no aisla el padecimiento de los órganos, pues defiende una anatomía y una fisiología unitaria; con ello expresamos que, sin despreciar el estudio analítico de los órganos, no olvidamos nunca su subordinación a la unidad orgánica.

Trataremos en este pequeño libro de desglosar el problema y dar solución a estas, cada vez más frecuentes, enfermedades de la vesícula biliar; ya que como anteriormente decíamos, son producto de la vida moderna y "civilizada" que llevamos.

I.-ENFERMEDADES DE LA VESICULA BILIAR

Cálculos de la bilis

Esta enfermedad consiste en la presencia de cálculos o piedras en las vías biliares.

Los cálculos son acumulaciones de substancias extrañas en la vesícula biliar.

Actualmente es una enfermedad bastante frecuente en nuestras ciudades, debido a continuos desarreglos digestivos, producidos por el consumo inmoderado de carnes, condimentos y licores.

Aunque debemos aclarar que hay un

gran número de personas que tienen cálculos en la bolsa de la bilis y jamás han sufrido molestias por tal motivo.

Los especialistas dicen que sólo una décima parte de las personas que tienen piedras, sufren estas molestias. Esto se aplica tanto a cálculos pequeños como grandes.

La vesícula biliar tiene una propiedad de adaptación a las piedras que contiene, pudiendo dilatarse considerablemente. Solamente cuando hay inflamación (angiocolitis), es cuando los cálculos empiezan a dar molestias.

El organismo se defiende contra un crecimiento excesivo de las piedras por medio de la propiedad disolvente del líquido biliar. Se han hecho experimentos en animales introduciendo artificialmente en su vesícula piedras extraídas en intervenciones quirúrgicas; y se ha visto que al cabo de cierto tiempo desaparecen, pues son disueltas por su bilis sana.

Si observáramos una vida más natural, evitando alimentos que provocan trastornos digestivos; si dispusiéramos de unos cuantos minutos para hacer ejercicio diario y así desterrar de nuestro cuerpo los males que como consecuencia nos acarrea la vida sedentaria, no se padecería de cálculos y desaparecería la tendencia del organismo a formarlos.

Esto nos enseña que los consejos que nos da la Medicina Natural para conservar la salud, son el mejor camino contra el "mal de piedra" tan de moda en nuestros días; y podemos decir, y afirmar, que estos achaques son evitables y curables.

Síntomas

Cuando la mayoría de la gente se queja de trastornos digestivos, es señal de que padece del mal de piedra. Algunos

de estos pacientes no sufrirán nunca un cólico de hígado. En cambio en otros, los síntomas digestivos se manifiestan con anterioridad al primer ataque de cólico.

El síntoma clásico es el hambre o sensación de vacío en el estómago, que calmará al probar alimentos. Algunas veces, después de las comidas se nota el estómago repleto, pesado, con ganas de eructar aunque sin conseguirlo, sueño acompañado de cansancio. Puede haber mareos, zumbido en los oídos, diarrea después de ingerir algún alimento, sobre todo al mediodía.

Son frecuentes los dolores de estómago, muy similares a los de la úlcera. Algunas personas se quejan de accesos de tos (tos hepática), otros sienten problemas con el corazón, sin haber enfermedad real de este órgano.

Inflamación de la vesícula

El papel funcional de la vesícula es deshidratar el exceso de bilis y almacenarla en forma concentrada. Si la secreción aumenta y se excreta muy poca, se le cargará el trabajo a la vesícula. El proceso de condensación debe de hacerse con un mínimo de contenido de agua.

Para realizar este proceso, la vesícula requiere de más sangre y calor; por lo que al haber un aumento de sangre y temperatura se provoca la inflamación.

Al cabo de un tiempo trabajando bajo estas condiciones, la deshidratación de la bilis llega a un punto en que ya no puede ser mantenida como cuerpo líquido; se vuelve sólida y se produce la separación de los cálculos biliares.

Aquí es cuando se puede originar el ataque de cólico del hígado, el cual es posible interpretar como la manifestación que pueden dar las piedras de la bilis. Ya con anterioridad, veíamos que

en muchos enfermos de cálculos biliares, el cólico del hígado es el primer síntoma que aparece. En otros, se sufre de diferentes síntomas unos días antes. El ataque puede repetirse al cabo de más o menos tiempo. En estos intervalos el enfermo puede presentar trastornos digestivos, como los descritos anteriormente.

El dolor es provocado por el estancamiento del cálculo en el conducto de la bilis y por las contracciones intensas de la bolsa de la bilis al querer expulsar el cálculo hasta el duodeno. El dolor desaparece cuando la piedra ha terminado su camino por el conducto biliar y ha pasado al intestino, o cuando vuelve a regresar a la vesícula al no poder ser expulsada. Casos raros, ya que como veremos más adelante, sí pueden ser expulsadas con un promedio de mil a uno.

Síntomas

El cólico del hígado consiste en un dolor agudo que se manifiesta en la parte superior del lado derecho del vientre, debajo de la última costilla. Desde aquí se corre al centro del pecho (boca del estómago), espalda y hombro derecho, como si traspasara el cuerpo.

Hay vómitos y cierta intranquilidad en el paciente. Generalmente el enfermo se encoge y se aprieta el vientre con las manos. El rostro se presenta pálido y sudoroso; tiene el pulso débil y las extremidades frías.

El tiempo que dura el cólico varía entre 3 o 4 horas, aunque puede llegar a durar mucho menos o incluso un día entero o varios días, con intervalos de calma.

II.–CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES DE LA VESICULA BILIAR

Hay razas poco propensas a padecer de cálculos biliares, por ejemplo los japoneses, que siguen una alimentación casi vegetal, los egipcios, los negros de América, los indios de Chile y otros pueblos. De ello deducimos que existe una influencia de la raza, o de la alimentación o del género de vida más o menos natural. Las estadísticas que se llevan a cabo en balnearios, centros Naturistas, clínicas de cirugía y hospitales, revelan que este mal de piedra ha aumentado considerablemente en nuestros días.

El desarrollo vertiginoso de la civili-

zación ha apartado al hombre de la vida natural y ha traido como consecuencia una alimentación atractiva a los sentidos de la vista y del gusto, lo cual es promocionado constantemente a través de los diferentes medios de comunicación, atribuyéndole propiedades nutritivas inexistentes, cuando en realidad ocurre todo lo contrario, es una alimentación artificial y raquítica llena de venenos disimulados que están haciendo de nuestra generación una generación enfermiza.

El abuso de las carnes, huevos, condimentos, golosinas, la nerviosidad . . . son factores primordiales para el desarrollo de estas enfermedades.

En nuestra población, de cada diez ciudadanos uno padece de piedras de la bilis. En cambio en pueblos como Indostán, de cada 30 habitantes sólo hay uno que las padece, y ello debido a que es un pueblo casi vegetariano y de vida bastante natural.

Según las últimas estadísticas, se confirma la teoría de la Medicina Natural, según la cual, la alimentación excesiva, rica en grasas y colesterina, y pobre en hidratos de carbono, vitaminas y minerales, así como la vida sedentaria, la fatiga mental, las preocupaciones y los demás trastornos emotivos originados por el modo de vida antinatural que impera actualmente, favorece la aparición de los cálculos.

Antes de los 20 años, los cálculos biliares son muy raros, en cambio en las edades medias son más frecuentes. En los ancianos los síntomas se vuelven poco habituales.

El aspecto hereditario es evidente. No es hereditaria la enfermedad, sino la predisposición a padecer cálculos en el futuro.

Después de sufrir alguna enfermedad infecciosa, es frecuente el mal de piedra. La falta de vitamina "A" favorece la formación de los cálculos.

El ataque de cólico del hígado siempre es provocado por una u otra de las siguientes causas: exceso de alimentos –sobre todo en la cena–, golpes, viajes largos por caminos mal pavimentados, alimentos con condimentos fuertes, impresiones, disgustos, el periodo menstrual de la mujer, etc.

III.–TRATAMIENTO Y CURACION CON PLANTAS MEDICINALES.

Casi todos los grandes remedios farmacológicos están obtenidos del reino vegetal. Las propiedades medicinales de las plantas se deben a ciertas substancias químicas que se denominaran principios activos. Estos pueden ser esencias, ácidos, resinas, grasas, y principalmente alcaloides y glucósidos.

Nuestros antepasados los aztecas utilizaban infinidad de plantas con fines terapéuticos.

Varios historiadores, misioneros y protomédicos de España se encargaron de hacer recopilaciones por todos los reinos de ese tiempo, dejándonos ver-

daderas joyas de botánica. A estas personas les asombró la manera cómo nuestros indios tenían clasificadas las yerbas medicinales y las aplicaciones terapéuticas que les daban, obteniendo óptimos resultados.

Nuestro país cuenta en la actualidad con un enorme campo para el estudio farmacobotánico.

Con toda seguridad, si en México se realizaran con la profundidad debida y con las técnicas modernas más actualizadas, investigaciones farmacológicas de los principios activos de tantas y tantas plantas que están a nuestro alcance, se obtendrían resultados maravillosos y de gran interés teórico y práctico.

Tenemos fuentes inagotables que servirían de guía, como son las obras de: Martín de la Cruz, Hernández, fray Bernardino de Sahagún, Maximino Martínez, etc., por citar algunos, puesto que hay más autores que han dedicado gran parte de su vida a la recolección, clasi-

ficación y estudio de múltiples especies vegetales que nuestra gente utiliza como medicinales.

A continuación, amable lector, hago una pequeña recopilación de plantas medicinales para tratar las molestias de la vesícula biliar.

Todas estas plantas, escogidas entre muchas, avaladas por la experiencia que hemos adquirido con el trato diario de pacientes, creemos que son muy útiles para combatir estos males.

La Naturaleza ha sido pródiga con nuestro México, ya que podemos encontrar plantas medicinales en los hermosos campos de la provincia. Todos aquellos que viven en las grandes ciudades pueden hallarlas en las yerberías, tiendas naturistas o con el típico yerberito de nuestros mercados populares.

Al principio decíamos que nuestro organismo es una unidad por lo que no podemos separar el funcionamiento de un órgano de la totalidad de nuestro cuer-

po; por lo tanto en estas páginas que siguen, encontraremos yerbas que tienen propiedades digestivas, renales, colagogas, etc., pero que con sus virtudes restablecerán el correcto funcionamiento de las vías biliares.

AJENJO

(Artemisia absinthium)

Tiene hojas afelpadas, plateadas y recortadas, de flores pequeñas reunidas en cabezuelas, cuando se frotan desprenden un olor fuerte; su sabor es amargo.

El ajenjo posee propiedades tónicas y digestivas.

Una dosis de 5 gramos de hojas, cocidas en medio litro de agua y tomada en pequeñas cantidades para evitar los desarreglos digestivos, elimina las flatulencias, combate el estreñimiento



Ajenjo

(muy frecuente en los males biliares), facilita el curso de la bilis al intestino, cura la ictericia y estimula la secreción de los jugos gástricos y las funciones del hígado.

Puesto que es una planta de acción enérgica, no debe tomarse si se padece de irritación del estómago.

ACHICORIA

(Polygonum acre)

Es una hortaliza cultivada anualmente. Hay varias especies de ella y todas poseen las mismas propiedades.

Se reconoce por su gran raíz principal, sus tallos duros, sus hojas largas y recortadas y sus cabezuelas de un color intenso.

Su cocimiento, 5 gramos en 100 ml. de agua se toma en ayunas contra las afecciones del hígado, ictericia y cólicos del hígado.





Achicoria

ALCACHOFA

(Cynara scolimus)

Es una planta de huerto, muy conocida en la alimentación. Posee excelentes propiedades medicinales debido principalmente a un glucósido llamado cinarina.

Se recomienda no prepararlo en cocimiento, sino en maceración, ya que dicho glucósido es muy inestable y es descompuesto por una cocción prolongada.

Se ha demostrado que el uso de este preparado obra directamente sobre las funciones hepáticas, aumenta la producción de la bilis, la hace más fluida y descongestiona el hígado; esto debido a su glucósido. Además, por la substancia mucilaginosa que contiene, es desinflamante de las vías biliares y de la vesícula biliar. De aquí se deduce su eficacia en las congestiones hepáticas, ya sea de origen emotivo o tóxico, en las angioco-



Alcachofa

litis con ictericia, y cistitis calmando el cólico cuando hay cálculos biliares atenuando el estado espasmódico.

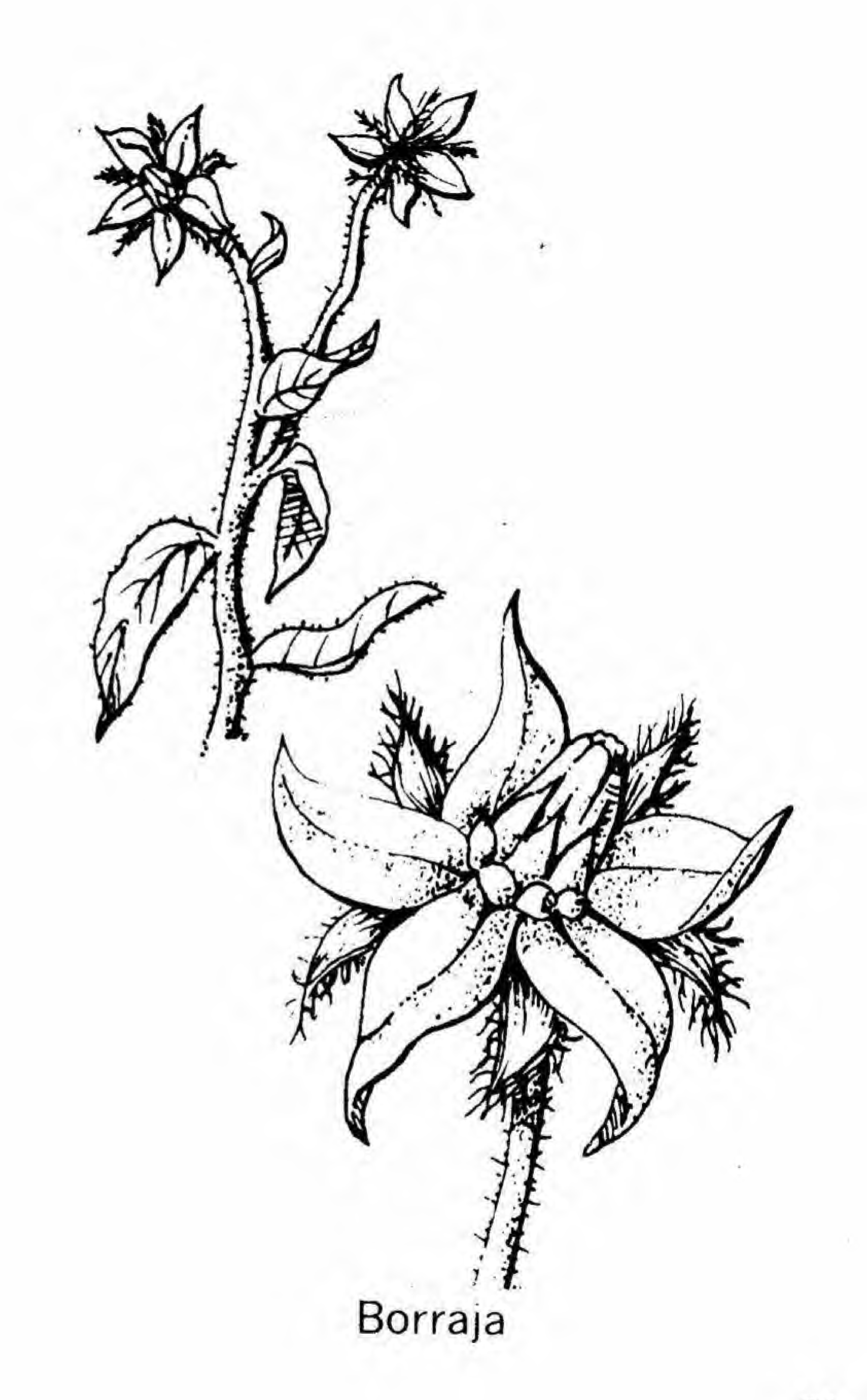
La maceración se hace con las hojas o los receptáculos flores en la proporción de 5 a 10 gramos, en 150 ml. de agua colándola después de 12 horas y dividiendo en tres porciones para tomarse una antes de cada comida.

BORRAJA

(Borrego officinalis)

Es una planta cultivada o silvestre, muy comun en lugares montañosos y de clima frio. Su tallo alcanza una altura de 40 a 60 centímetros, cubierto de pelos blanquecinos rígidos. Se utilizan las flores y las hojas.

Su cocimiento se puede hacer de la planta fresca o seca, en una proporción de 5 gramos por 100 ml. de agua o 20



Borraja

gramos de flores y hojas por 1 litro de agua.

Aquí la citamos porque es de gran utilidad en las fiebres biliosas por su acción sudorífica y diurética que se explica por la presencia de sus sales minerales, especialmente la diurética, pues el nitrato de potasio en dosis moderada aumenta la cantidad de orina, por acción directa sobre el epitelio renal.

El cocimiento de borraja es utilísimo en el principio y evolución de las fiebres eruptivas, como el sarampión, la escarlatina, etc., pues por su acción sudorífica favorece el desarrollo normal de la enfermedad, evitando complicaciones tan peligrosas en esas enfermedades.

En las enfermedades acompañadas de fiebre, especialmente del aparato respiratorio, como las bronquitis, de origen gripal, o la neumonía, la acción sudorífica ayuda a la acción de las substancias medicinales antitérmicas que en tales casos se prescriben, y además por

su acción diurética favorece la eliminación de las toxinas engendradas por los microbios.

BOLDO

(Boldoa fragans)

De este árbol hay una especie en nuestro país, el Peumus boldus; citamos las propiedades del extranjero por sernos de mucha utilidad en el tema que nos ocupa.

Su país de origen es Chile, en donde crece muy frondoso alcanzando una altura de más de 5 metros y posee hermosas flores blancas y olorosas.

La infusión de sus hojas es aromática y de sabor agradable, el color de la bebida es parecido al té chino, aunque de propiedades muy superiores.

Sus hojas ovaladas verde-ceniza, se usan en cocimiento de 15 gramos en un

litro de agua, se toman 2 o 3 tazas al día.

Se puede usar como té utilizando 5 gramos por taza, tomándose en ayunas o antes de los alimentos.

Es muy útil en la congestión biliar, en la ictericia, en la congestión catarral y en la mayoría de las enfermedades del hígado, como los cólicos hepáticos. Además es estimulante digestivo en la dispepsia, tónico, antirreumático y un magnífico depurativo de la sangre.

Como vemos, es eficaz cuando el cólico del hígado está en su clímax, tomándose solo o combinado con alguna otra planta antiespasmódica, digestiva, diurética, etc., para reforzar su efecto.

CHAPARRO AMARGOSO

(Castela nicholsoni)

Es un arbusto de color gris con espinas en el tallo y las ramas; hojas peque-



Boldo

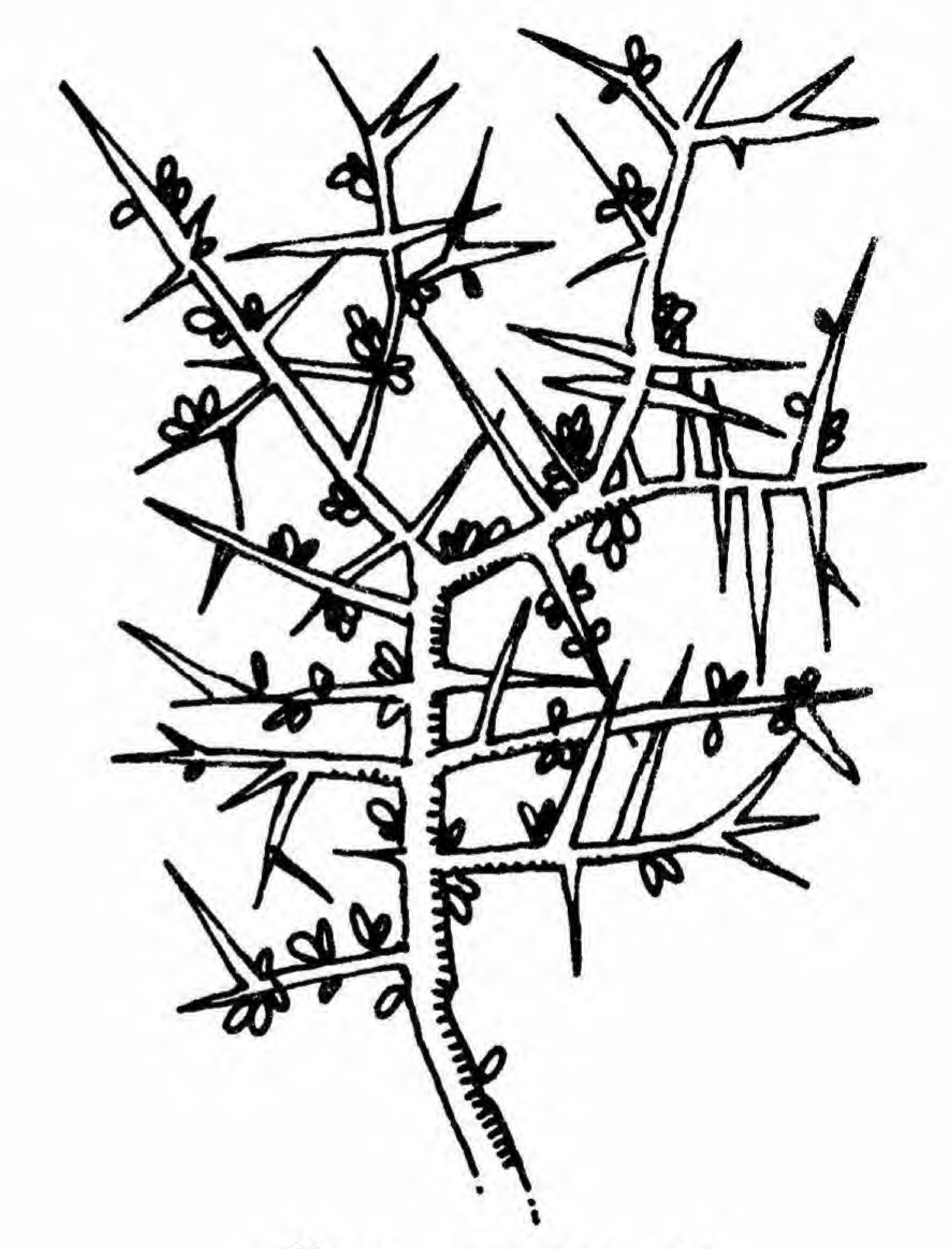
ñitas dentadas, flores de color rojo. igual que el fruto.

Es común en las regiones semitropicales de la República, especialmente en los estados de Michoacán, Morelos, Puebla (mixteca) y Veracruz.

Contiene clorofila. substancias pécticas y varios glucósidos: la Castelina, Castamargina, una pequeña cantidad de resina y sales minerales, predominando las sales de potasio. Contiene también una pequeña cantidad de ácido tánico.

El uso del cocimiento de las hojas y tallos de la planta, tomado en ayunas, en la proporción de 5 gramos por 100 ml. de agua, descongestiona el hígado y aumenta la fluidez de la bilis, por lo que da buenos resultados en la angiocolitis o inflamación de las vías biliares.

El glucósido substituye con ventaja a la "emetina" para combatir la disentería amibiana; se ha demostrado que destruye al parásito, tanto adulto como en estado de desarrollo en los quistes que



Chaparro amargoso

forma en la mucosa intestinal, haciendo desaparecer los molestos síntomas de la enfermedad tales como cólicos, pujos y evacuaciones mucosas y sanguinolentas de la enterocolitis disentérica. Para este fin se recomienda tomar el cocimiento de la planta a razón de 5 gramos en 100 ml. de agua, media hora antes de los alimentos.

COLA DE CABALLO

(Equisetum robustum)

La cola de caballo crece a orillas de los ríos y terrenos húmedos y pantanosos. Su altura es de dos a tres metros y en lugares donde no se ha explotado alcanza los 4 metros, formando en la punta una cola de caballo con sus ramas, que parecen crines.

La planta en su totalidad tiene propiedades medicinales. En todos los libros



Cola de caballo

de medicina herbaria se ponderan sus virtudes.

En cocimiento de 20 gramos por litro de agua se bebe como agua de tiempo. Sus cualidades terapéuticas son las de ser diurética, detersiva, astringente y óptima en el lavado de heridas, llagas gangrenosas, tumores, abscesos, etc.

Calma los dolores producidos por los cálculos y arenillas al hígado, facilitando su expulsión, y a la vez cura las afecciones de este órgano.

CASTILLEJA

(Castilleja canescens)

Llamada también con los nombres de "cola de borrego", "Bella Inés", "Mirto cimarrón" y otros. Se encuentra en el Valle de México y lugares que se asemejan a su clima.

De su análisis resultó que contiene



Castilleja

una materia colorante amarilla y otra rojiza, clorofila, resina, materia grasa, un aceite esencial, una substancia amarga, almidón, goma, glucosa y una pequeña cantidad de tánico.

Entre sus sales minerales, las que posee en mayor cantidad son las de potasa, magnesia, cal y fierro, carbonatos, sulfatos y fosfatos.

Para tomarla se hace la infusión de 5 gramos de la planta en 150 ml. de agua, tomándola en ayunas.

Sus propiedades medicinales son muy activas en los males hepáticos y gastrointestinales, resultando muy eficaz en la dispepsia hipopéptica, o sea cuando hay falta de ácido clorhídrico en el jugo gástrico y de pepsina. Esta acción estimulante sobre las secreciones, hace que aumente también la salivación.

Sobre la glándula hepática, hace aumentar la secreción biliar y hace más fluida la bilis, por lo que se puede emplear en las angiocolitis, colecistitis y

cálculos biliares, haciendo desaparecer el cólico frecuente en tal padecimiento.

ESTAFIATE

(Artemisa mexicana)

Esta planta es abundante en el Valle de México y lugares que se le asemejan por su clima, crece especialmente en los terrenos húmedos y en ellos alcanza mayor desarrollo, teniendo más cantidad de principio activo. Este último, es un aceite esencial de olor penetrante; entre otros componentes contiene una resina neutra y sales minerales; especialmente potasio.

El uso del cocimiento al 4o. tomado en ayunas, excita la secreción del jugo gástrico de la bilis y de los jugos intestinales, por lo que su uso es de recomendarse en los estados dispépticos con fal-

ta de apetito y dificultad de la digestión por atonía gástrica.

El aumento de la secreción biliar, que origina el aceite esencial, lo hace recomendable para quitar el dolor en los estados congestivos de la glándula hepática, favoreciendo la salida de la bilis, además por su acción antiespasmódica calma también el dolor en los cólicos hepáticos causados por los cálculos.

La acción antiespasmódica de la planta permite emplearla para calmar el dolor en los cólicos menstruales pues calma el dolor, favoreciendo la hemorragia; por esta acción emenagoga no es de recomendarse su uso en las mujeres durante el embarazo; ni tampoco a las que amamantan, pues hay indicios de disminución de la leche.

Se recomienda el empleo de la planta fresca, ya que al desecarse puede perder su principio activo.



Estafiate

DORADILLA

(Lycopodium nidiformis)

Planta silvestre, crece entre las peñas, al pie de los arbustos, en las quebradas y en lugares sombríos. De hojitas verdes lanceoladas y vellosas. Es un helecho pequeño, con el cual se adornan los ramos de flores.

Esta planta al secarse se enrolla hacia adentro, formando bolas compactas que así guardadas pueden conservarse durante años. Puestas en agua cuando se van a usar, recobran su color verde.

El cocimiento, 20 gramos por litro de agua, se toma como agua de uso, siendo su acción principalmente diurética.

Se emplea también cuando existen cálculos biliares, en la cistitis (irritación de la vejiga), y en la irritación del hígado y los riñones. Toda la planta se utiliza.



Grama

GRAMA

(Triticum repens)

Plantita silvestre, crece en terrenos húmedos. Los tallos son huecos y débiles, dan de tres a cinco espiguitas reunidas en el ápice; las hojas son planas, agudas, muy parecidas a las del trigo.

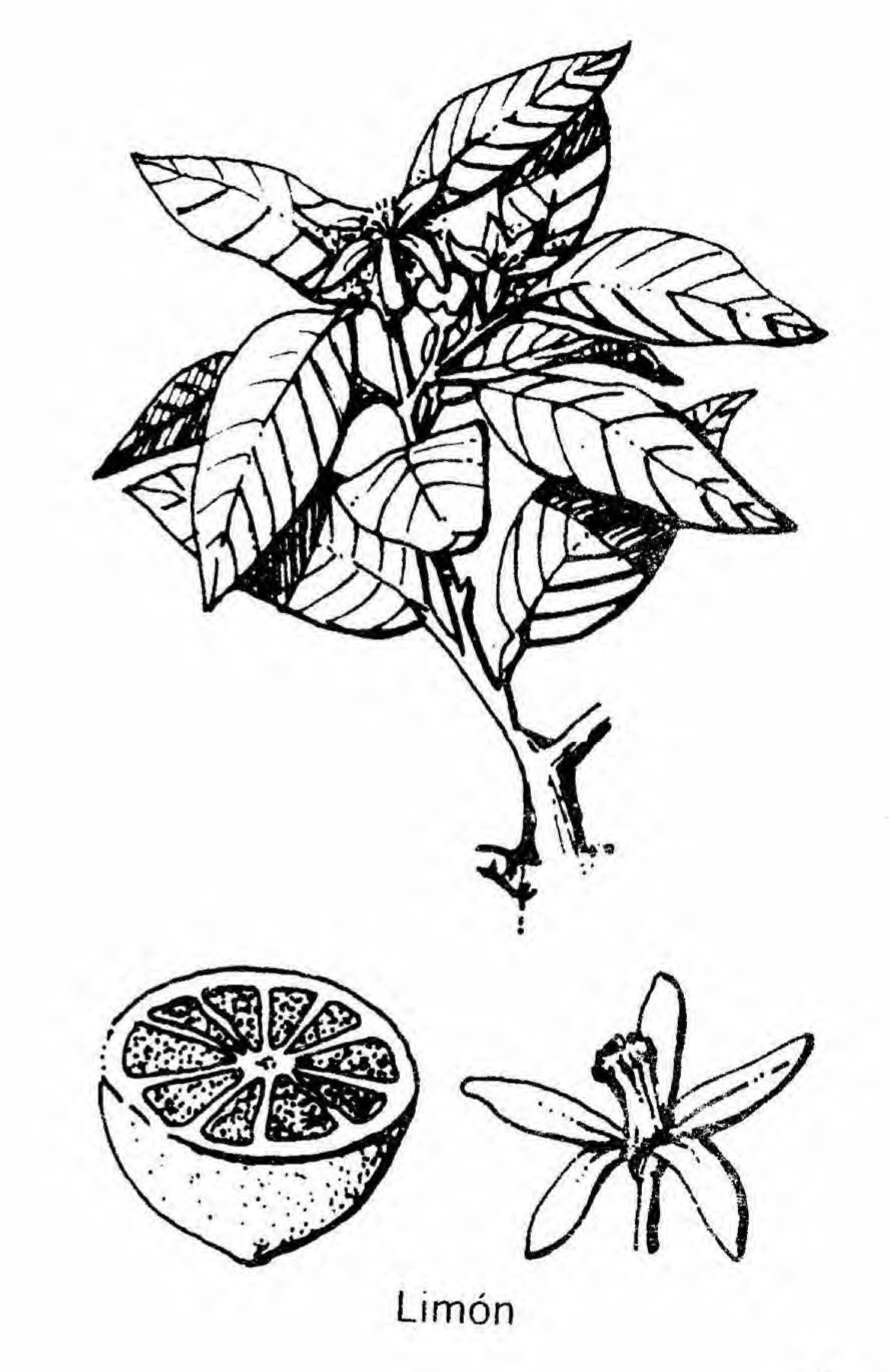
La raíz es rastrera, cilíndrica y con barbillas de trecho en trecho.

La comen los perros y los gatos para purgarse y vomitar.

En cocimiento 25 gramos por litro de agua, constituye una medicina contra las enfermedades de los riñones y las inflamaciones de la vejiga.

Es a la vez refrescante, aperitiva, depurativa y emoliente.

Utilísima en las enfermedades del hígado, cálculos de la vesícula biliar, ictericia y cólicos nefríticos.



Limón

LIMON

(Citrus limonium)

Este arbusto no era conocido por los habitantes indígenas de México, pero después de su llegada al país se ha aclimatado perfectamente y se ha propagado su cultivo y uso de una manera notable.

Las hojas y el fruto de este arbusto son utilizadas; el fruto guarda en su epidermis, de color amarillo cuando está madura, muchas glándulas donde tiene su aceite esencial al cual debe su agradable olor. El jugo contiene ácido cítrico.

Su aceite esencial volátil está compuesto de dos substancias isómeras "citrena" y "citrillo", obran como estimulantes difusibles, es decir, excitan las grandes funciones orgánicas: la circulación, la respiración y la acción nerviosa.

Citaremos sólo algunas de sus pro-

piedades, ya que son bastantes las virtudes terapéuticas de este árbol.

El jugo de limón se bebe solo o mezclado con cantidad igual de agua, para estimular, descongestionar y desintoxicar el hígado, además combate y expulsa los cálculos, piedrecillas y arenillas de este órgano y también de la vejiga.

El jugo de limón no perjudica en lo más mínimo a nuestra salud, aunque se tome medio litro o más al día; en todo caso es beneficioso para darnos vitalidad y defensas orgánicas para combatir las enfermedades.

Más adelante trataremos el tema de la "cura de aceite" y veremos el papel tan importante que desempeña el limón en el tema que nos ocupa.

MARRUBIO

(Marrubium vulgaris)

Esta planta es común en los climas templados de la República y crece es-

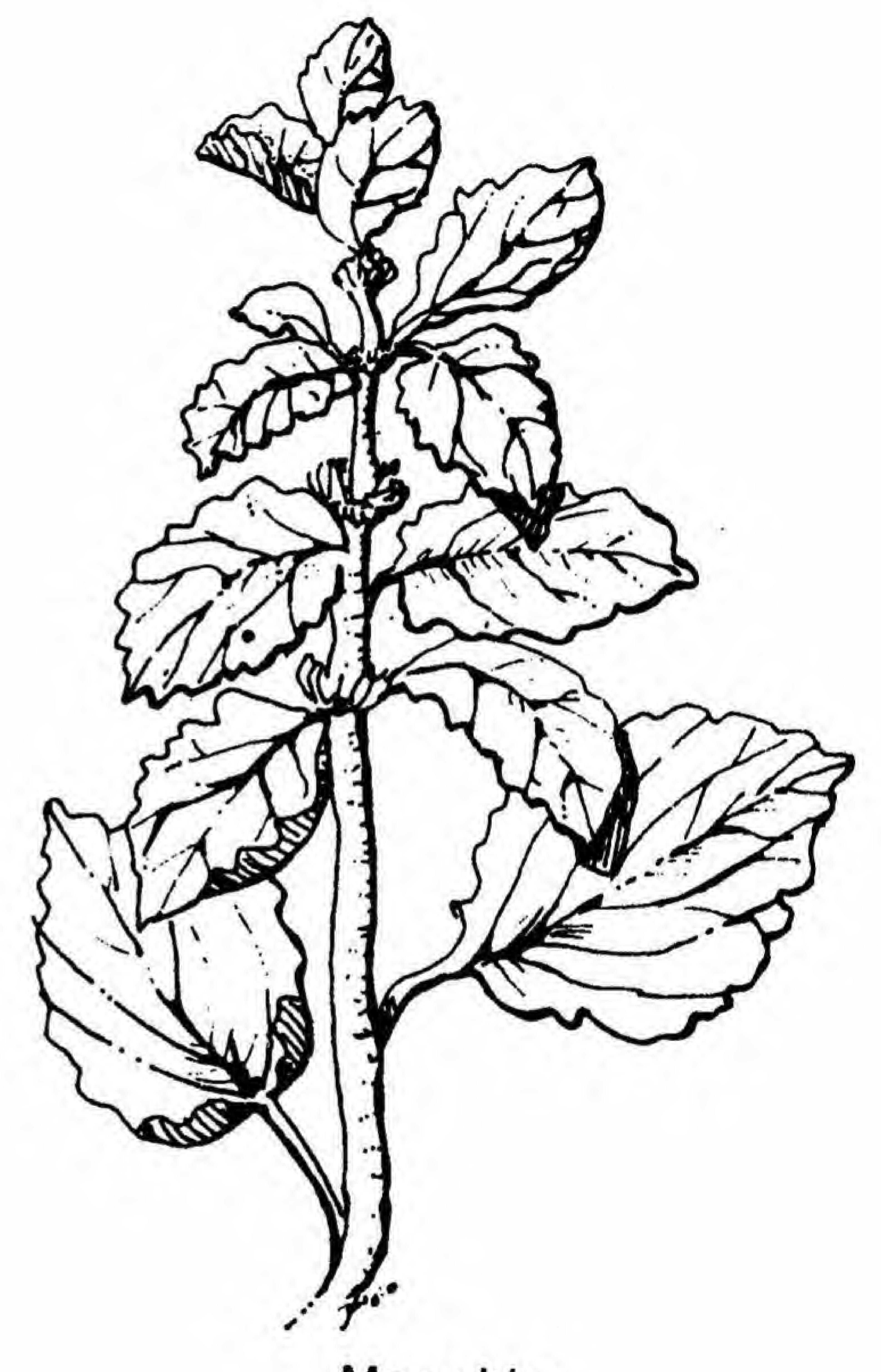
pontáneamente a la vera de los caminos, sembradíos, arroyos, prefiriendo los lugares sombreados.

Alcanza una altura de 40 a 60 centímetros, perenne y de hojas caducas, de color ceniciento y de sabor amargo. Contiene aceite, ácido gálico y una materia alcaloide: la marrubia. Su floración es en los meses de junio a octubre.

Por su aceite esencial, tiene propiedades tónicas, estimulantes y estomáquicas, por lo que es útil en las dispepsias; además por su principio amargo, estimula el apetito en los estados anémicos y favorece la digestión.

Por su principio alcaloídico obra como coadyuvante de la quinina en las congestiones hepáticas de origen palúdico y aun en las de otro origen como las alcohólicas.

Hace desaparecer la ictericia que sobreviene por la inflamación de las vías biliares, ejerciendo una acción desinflamatoria y balsámica, fluidificando la bi-



Marrubio

lis, es indirectamente un colagogo no irritante.

El cocimiento de la planta se prepara con 5 gramos de hojas y tallo para 100 ml. de agua, para tomar tres veces al día, después de cada alimento.

Este cocimiento usado en la mitad de la proporción se recomienda para favorecer la menstruación, quitando las molestias que muchas mujeres sufren estos días.

MANGLE ROJO

(Rhizophora mangle)

Es un árbol que se encuentra en nuestras costas llenas de vegetación, crece a orillas de los ríos.

Su nombre lo recibe por el color de su madera; contiene mucho tanino, una oleo-resina especial, ácido cuercitánico, sales minerales y el bálsamo de mangle



Mangle rojo

en el que radican casi todas sus propiedades terapéuticas.

Se usa la cocción de la corteza, 5 gramos en 100 ml. de agua, tomada en ayunas durante algún tiempo, en las enfermedades de las vías biliares, como en la inflamación de la vesícula biliar y en la inflamación de su conducto.

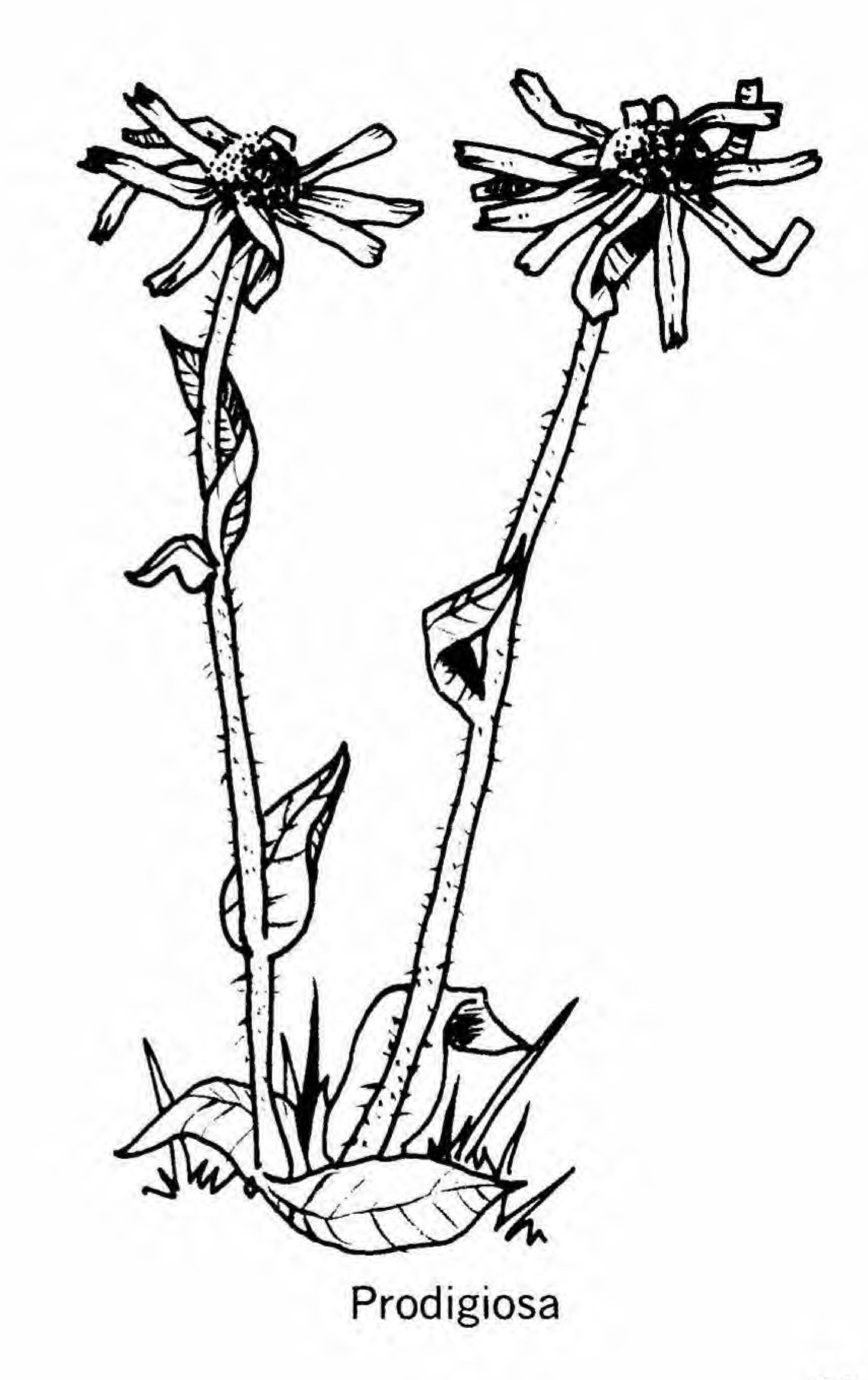
Se obtienen excelentes resultados en la eliminación de la bilis (ictericia), estreñimiento, ausencia de apetito, que llegan a curarse completamente.

Por su acción astringente y antiséptica, actúa notablemente en las disenterías, así microbianas como amibianas, con la disminución de las hemorragias intestinales.

PRODIGIOSA

(Brickellia cavanillesii)

Se encuentra en los lugares de clima templado, también de preferencia en los



Prodigiosa

lugares rocosos y de terreno seco.

Contiene clorofila, materia colorante amarilla, una resina ácida y un glucósido: la brikelina de sabor muy amargo, algunas sales minerales como son acetato, oxalato y sulfato cálcicos.

El cocimiento, preparado con 5 gramos de las hojas en 100 ml. de agua es de sabor amargo y tomado en ayunas aumenta el apetito, aumenta la secreción del jugo gástrico y la secreción biliar. Su tonicidad se extiende también al intestino delgado al producir cierto estreñimiento reduciendo los movimientos peristálticos intestinales.

Por estas propiedades puede utilizarse en las gastroenteritis. En las diarreas por enteritis o enterocolitis, en las disenterias, pues si no cura la enfermedad, por lo menos hace disminuir el pujo y los cólicos.

En las enfermedades hepáticas, congestión, inflamación de las vías biliares, o de la vesicula biliar, disminuye y ate-



Papaloquelite

núa el malestar, el dolor y las náuseas comunes en tales enfermedades, favoreciendo la salida de la bilis, e impide la ictericia. Se recomienda su uso en los casos de cólicos hepáticos por la presencia de cálculos biliares, y además se dice, previene su formación si se toma en ayunas, algunos días durante el mes.

PAPALOQUELITE

(Porophyllum seemanii)

Planta originaria de México, se encuentra en las zonas semitropicales y templadas; contiene una materia resinosa, sales minerales y un aceite esencial, de fuerte olor y sabor.

Su virtud terapéutica se atribuye a este aceite, que actúa como colagogo y emenagogo (favorece la aparición de la menstruación).

En los estados de congestión hepática y de inflamación de los conductos biliares, complicados por ictericia, se da a tomar al enfermo la infusión de hojas y tallo de esta planta, en la dosis de 4 gramos en 100 ml. de agua en ayunas por espacio de 3 días. Si se trata de enfermos débiles deberá añadirse la toma de la cocción de hojas de naranjo, evitándose así los cólicos, que podrían aparecer de improviso dada la acción enérgica de la planta.

Se debe tener cuidado en no dar la infusión a mujeres embarazadas o a las que amamantan, y nunca debe usarse en niños menores de siete años.

SIMONILLO

(Conysa filaginoides)

Nuestros antepasados los aztecas, lo utilizaban con éxito para combatir los catarros gástricos acompañados de dispepsia.

El simonillo, en efecto, contiene una substancia llamada lenesina, que parece ser un glucósido de color amarillo verdoso, soluble en agua y alcohol. Contiene además materias grasas, resina, substancias pépticas, clorofila y minerales.

Su cocimiento aparte de las propiedades medicinales arriba mencionadas, se usa en la inflamación de la vesícula biliar y en la angiocolitis; tomada esta preparación de 10 gramos en 100 ml. de agua, en ayunas, es eficaz en la ictericia; aumenta el apetito y favorece la expulsión de la bilis quitando el estreñimiento tan frecuente en estas enfermedades.

En los niños no debe usarse por lo amargo de la planta, además su uso debe ser por poco tiempo, ya que puede provocar náuseas, vómitos biliosos y aun insuficiencia hepática.



Simonillo

TILA

(Tila mexicana)

Arbol de bonito aspecto, dotado de tronco grueso y alto; sus hojas son acorazonadas y aserradas por los bordes. Es común en las regiones templadas de los estados de Morelos, Michoacán, Hidalgo y en el estado de México.

En cocimiento preparado con 5 gramos de hojas y flores es una bebida agradable y útil para calmar los estados de excitación nerviosa acompañada de insomnio, ligero dolor de cabeza y malestar general.

Por el mucílago que contiene puede prescribirse con éxito en los estados inflamatorios del tubo digestivo tales como gastroenteritis, enterocolitis, disenterías y numerosas afecciones hepáticas como congestiones y cólicos, obrando como antiespasmódico por su aceite esencial.



Tila

En las congestiones dolorosas hemorroidales, calma el espasmo, el mismo buen efecto se obtiene en los cólicos menstruales, y aun en los nefríticos, sobre todo si se emplea un té compuesto de tila, borraja, pingüica y cabellitos de elote en que además de ser antiespasmódico es diurético.

Para aumentar más su acción antiespasmódica, conviene emplear cocimientos compuestos de varias plantas que poseen acción semejante; así es común emplear la tila con las hojas de flor de naranjo, para obtener la sedación nerviosa; con la borraja o el eucalipto en caso de bronquitis; con la crameria en caso de cólicos, diarrea y pujos, como en la disentería. Es conveniente emplear la planta fresca por ser más activa.

YERBA DEL SAPO

Es una planta de clima frío de montaña, crece espontáneamente a la sombra

de pinos y árboles de este clima. Sus hojas son dentadas con sus bordes espinudos, sus florecitas son azules, o moradas semejando piñitas o cabezuelas rodeadas en su base de ocho a nueve bracteas espinosas.

Su cocimiento en proporción de 10 a 15 gramos en 100 ml. de agua es eficaz para disolver los cálculos biliares (comprobado en laboratorio).

Este cocimiento deberá hacerse minutos antes de tomase para evitar la descomposición de sus principios activos y tomarlo antes de cada alimento.

Limpia el hígado de adiposidades por lo que se toma con óptimos resultados en los trastornos hepáticos sobre todo los de origen alcohólico.

El biólogo M. C. Erik Estrada Lugo, del Departamento de Fitotecnia de la Universidad Autónoma de Chapingo, ha realizado un estudio a fondo de esta maravillosa planta, encontrando en ella propiedades terapéuticas extraordina-

rias en relación a la vesícula biliar.

Si usted, estimado lector, padece de cálculos, no se desespere, déle esa última oportunidad a esta planta, consígala y quedará agradecido por el resto de sus días.

Estas plantas medicinales de nuestro campo mexicano, algunas de cuyas virtudes curativas he enumerado, pueden emplearse solas o asociadas a otras coadyuvando en el padecimiento, como son las que actúan favoreciendo la digestión, los riñones y el hígado; así también las antiespasmódicas, en caso de haber cólicos causados por la obstrucción biliar.

Como complemento de terapia enumeraré a continuación diferentes formas de "Curas de Aceite". Usted puede elegir la que le convenga. Todas han sido practicadas con éxito por sus autores.

IV.–CURA DE ACEITE.

Según el Dr. A. Vander. La cura de aceite es un remedio auxiliar absolutamente inofensivo y bastante útil, por lo cual la emplea también la Medicina Natural. El aceite virgen o puro de las olivas, se comienza tomando pequeñas cantidades en ayunas, que van aumentando hasta llegar a tomar 150 gramos diarios (una tacita y media o dos tacitas) en ayunas.

Según M. Lezaeta Acharán. Para eliminar las piedrecillas ya formadas conviene tomar al acostarse unos cien gramos de aceite de oliva, y al despertar una fuerte dosis de aceite de ricino, con lo

que se ayuda la expulsión de los cálculos cuando son pequeños.

Según el profesor Singer. El primer día tomará el enfermo una cucharada de aceite refinado por la mañana. Después beberá lentamente 150 centímetros cúbicos de agua de Karlsbad (agua mineral) caliente, estando el enfermo durante media hora en decúbito lateral derecho. Posteriormente, tomará su desayuno. Durante los días siguientes se aumentará la dosis de aceite en una cucharada por día, hasta llegar a seis en total. Entonces se dará por terminada la cura.

Según el profesor Moebius. A las seis de la tarde se toma una taza de infusión de semillas de hoja sen. A las seis de la mañana del día siguiente se toma otra taza igual. A las nueve se toman, en el espacio de 10 minutos 200 gramos de aceite de oliva (en caso de repugnancia se puede beber una pequeña cantidad de café caliente). De las nueve a las doce se aplican compresas húmedas calientes, al vientre, permaneciendo el enfermo en decúbito lateral derecho. Desde las doce a la una, se siguen aplicando las compresas, estando el enfermo en decúbito supino. A las seis, se da una cucharada de aceite de ricino.

Después se administra una cucharada de aceite de oliva, primero a diario y más tarde en días alternos. Para corregir su sabor puede batirse en el aceite una yema de huevo, añadiendo algunas gotas de jugo de limón.

Según Frank Roberts. Se compra medio litro de aceite de oliva puro y ocho a nueve limones. Deberá comenzar el tratamiento a las siete de la tarde y no haber comido nada desde la comida de mediodía del día elegido.

A las siete de la tarde, tómense cuatro cucharadas soperas del aceite de oliva e inmediatamente después una cucharada sopera de jugo de limón puro sin endulzar. A los quince minutos repita las dosis del mismo modo . . . y continúe re-

pitiéndolas a intervalos de 15 minutos hasta que haya tomado todo el aceite; finalice entonces el tratamiento bebiéndose el jugo de limón restante.

Es muy importante que todo el aceite se tome en los intervalos fijados en la misma parte.

V.–ALIMENTACION.

El régimen alimenticio es la parte más importante en el tratamiento del mal de piedra. Los resultados que se obtienen con el tratamiento natural, se explican en parte por la eficacia de los regímenes curativos naturales, bien combinados. Con una alimentación natural adecuada se corrige la tendencia a padecer cálculos. Se alivian los ataques de cólico del hígado y se cura la enfermedad.

Cuando la enfermedad es crónica el régimen ha de ser más severo para obtener mejores resultados.

Como regla general se tendrá presente el comer menos en total o sea poco

en cada comida. Los alimentos serán calientes, evitándose las bebidas frías, como son los helados o los refrescos, que pueden ocasionar un ataque de cólico.

Debemos evitar la "prisa" para comer los alimentos, masticándolos muy bien. Ya que es una causa muy frecuente de los trastornos digestivos y del hígado, en especial del mal de cálculos.

No hay que ingerir los alimentos que son ricos en colesterina, ya que es una de las substancias que contribuyen a la formación de los cálculos biliares.

Los alimentos que hay que evitar son: sesos de ternera y yema de huevo; grasa de ternera, riñón, mollejas, hígado; carnes rojas como son las de res, carnero, cerdo, etc.

No conviene comer tampoco coles, frijoles, lentejas, alubias y chocolate.

Por diversos motivos se prohiben: los caldos grasosos, sardinas, atún, salmón, bacalao, carnes ahumadas, jamón, mayonesa, escabeche; quesos añe-

jos, condimentos, mantequilla, refrescos, cerveza, vino, licores, etcétera . . .

Ahora veamos lo que se puede comer.

Frutas oleaginosas: almendras, nueces, cacahuates, pistaches, etc.; quesos frescos, pan integral, leche (si el enfermo la consiente), caldo vegetal. Con este caldo se pueden preparar fideos, sopas de arroz, maizena, etc. Papas, ejotes, cebollas, alcachofas, espárragos, apio, berros, lechuga, calabazas, tomates, pepinos; frutas como el melón, manzana, pera, ciruela, cereza, duraznos, uva, naranja, limón, mandarina, plátano, etcétera.

El pescado y la carne de pollo, tomados en pequeña cantidad se pueden comer.

En los enfermos de cálculos el café no es perjudicial, se recomienda tomar media taza después de los alimentos, pero si usted sufre de insomnio, nerviosidad, etc., evítelo.

En el padecimiento de cólico de híga-

do póngase en ayuno hasta que pasen el dolor, la diarrea y los vómitos.

Descanse tranquilamente relajándose en la cama; hay que tomar alguno de los tés que hemos visto, empiece inmediatamente con alguna de las curas de aceite y espere la reacción favorable de su organismo.

En cuanto a la alimentación, se irán tomando los alimentos poco a poco empezando con los de más fácil digestión, como son los jugos de frutas, ensaladas, etcétera.

Hay que guardar reposo evitando los ejercicios bruscos, fatigas y esfuerzos.

Resumiendo en pocas palabras, lo que perseguimos con la Medicina Natural es: recobrar la armonía funcional e integral de nuestro cuerpo por medios naturales al alcance de todo ser humano.

INDICE

Edición 3,000 ejemplares
FEBRERO 1995.
OFFSET LORENZANA
Calle Narvarte No. 99
Col. Metropolitana 3a. Sección



Abundan las enfermedades biliares —muchas veces sin que el enfermo lo sospeche siquiera— por culpa de la vida moderna, sedentaria en exceso, y de la alimentación cada vez más artificial y carente de verdaderos elementos nutritivos.
Prevenga, descubra y cure sus males con este libro que en base a sencillos remedios al alcance de su mano y de su bolsa, le proporcionará una vida sana y sin padecimientos

editores mexicanos unidos

ISBN 968-15-0476-3



VESÍCULA (Su curación por yerbas) LEÓN E. RAMOS MARIN

naturismo

VESÍCULA
su curación por yerbas

LEÓN E. RAMOS M.

editores mexicanos unidos



Abundan las enfermedades biliares —muchas veces sin que el enfermo lo sospeche siquiera— por culpa de la vida moderna, sedentaria en exceso, y de la alimentación cada vez más artificial y carente de verdaderos elementos nutritivos.

Prevenga, descubra y cure sus males con este libro que en base a sencillos remedios al alcance de su mano y de su bolsa, le proporcionará una vida sana y sin padecimientos





naturismo

VESÍCULA su curación por yerbas

LEÓN E. RAMOS M.

editores mexicanos unidos



Abundan las enfermedades biliares —muchas veces sin que el enfermo lo sospeche siquiera— por culpa de la vida moderna, sedentaria en exceso, y de la alimentación cada vez más artificial y carente de verdaderos elementos nutritivos.

Prevenga, descubra y cure sus males con este libro que en base a sencillos remedios al alcance de su mano y de su bolsa, le proporcionará una vida sana y sin padecimientos





naturismo

VESÍCULA
su curación por yerbas

LEÓN E. RAMOS M.

editores mexicanos unidos